

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

BRÓCOLI REHOGADO  
PALOMETA EMPANADA  
ENSALADA ESPECIAL  
POSTRE SIN LACTOSA

5

SOPA CASERA DE AVE  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
JAMÓN YORK  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

6

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

MACARRONES CON TOMATE  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

8

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
BACALAO ENCEBOLLADO  
PISTO  
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO (BAJA SAL)  
LECHUGA  
POSTRE SIN LACTOSA

10

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON BACON  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

12

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ESPECIAL  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

COLIFLOR A LA GALLEGA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS CACHELO  
POSTRE SIN LACTOSA

15

MACARRONES CON ATÚN  
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

17

ARROZ CON COSTILLA  
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE SIN LACTOSA

18

ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

SOPA DE POLLO CON PASTA  
SALCHICHA BRATWURST  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
SALMÓN A LA MOSTAZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y  
ARROZ  
FILETE DE MERLUZA REBOZADO CASERO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE SIN LACTOSA

24

SOPA DE FIDEOS  
TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO  
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN  
FRUTA

25

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja



Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón



Uva  
Fresa  
Granada



#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro



Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli



Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas



#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada



Salmon  
Sepia  
Trucha



## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS:

